

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ ВЫПУСКНИКОВ АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

The role of physical education in training of agrarian university graduates

Г. Л. Миронова, кандидат биологических наук, профессор

О. П. Неверова, кандидат биологических наук, декан технологического факультета
Уральского государственного аграрного университета
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: Г. В. Зуева, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В работе отмечается необходимость использования средств физической культуры, спорта и туризма при подготовке специалистов аграрного сектора экономики. Показано их влияние на состояние здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, уровень психофизической подготовленности к предстоящей трудовой деятельности.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, спорт, туризм, потребность, образование, психофизические качества.

Summary

The paper notes the need of using of physical culture, sport and tourism in training of specialists of agricultural sector. The article shows its impact on health, promoting a healthy lifestyle and the level of psycho-physical readiness for upcoming work.

Keywords: students, physical education, sports, tourism, need, education, psycho-physical qualities.

Современное положение на рынке труда требует новых подходов к подготовке выпускников вузов, способных в жестких рыночных условиях интеллектуальной конкуренции реализовывать себя с высоким коэффициентом творческой отдачи. В вузе, где одновременно обучаются агрономы, экономисты, финансисты, ветеринары, инженеры-механики, садоводы и другие специалисты, будущая профессиональная деятельность которых предусматривает серьезное различие в психофизической подготовленности, работа преподавателей университета, в том числе и кафедры физического воспитания и спорта, должна отвечать специфическим требованиям с учетом развития отрасли и перспектив ее развития. В период обучения в вузе раскрываются способности студентов, происходят становление и стабилизация характера, интересов, достигает оптимального состояния психофизическое развитие.

Большую роль в формировании личности выпускника вуза играет вся совокупность общественных институтов воздействия на человека. В ряду этих воздействий физическая культура и спорт занимают важнейшее место и являются определенным элементом той сферы культуры, которая охватывает все присущие человеческому организму социально сформированные качества и связанные с ними компоненты социальной жизни [3].

Решение воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач заключено во внедрении в учебный процесс самостоятельной подготовки по физическому воспитанию в вузе. Оно позволяет дать знания по научно-биологическим и практическим основам физической культуры, способствует формированию мотивационно-ценностного отношения к ней, помогает создать установку на здоровый стиль и образ жизни, физическое

самосовершенствование и самовоспитание, сформировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, овладеть системой практических умений и навыков и т. д.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что правильный выбор методов и средств физической культуры при оптимальном их дозировании в конечном счете облегчает и улучшает деятельность центральной нервной системы (ЦНС), сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

В настоящее время можно отметить рост интереса к многообразию форм и средств физкультурно-оздоровительной деятельности, к современным и нетрадиционным оздоровительным системам. Дополнительно включаются в сферу физического воспитания элементы хатха-йоги, медитации, аутогенной тренировки, стретчинг-гимнастики, релаксации, дыхательной гимнастики А. Н. Стрельниковой, К. Бутейко, ритмопластические упражнения.

Любая форма поведения человека может быть объяснена как внутренними (психологические свойства субъекта поведения), так и внешними (условия и обстоятельства деятельности) причинами. В первом случае говорят о мотивах, потребностях, целях, намерениях, желаниях, интересах и т. п., во втором – о стимулах, исходящих из сложившейся ситуации. Потребность – состояние нужды человека в определенных условиях, которых ему недостает для нормального существования и развития. Потребность как состояние личности всегда связана с наличием у человека чувства неудовлетворенности, связанного с дефицитом того, что требуется организму. Больше всего разнообразных потребностей у человека, если они не только физические и органические, но и материальные, духовные, социальные. Как личности, люди отличаются друг от друга разнообразием имеющихся у них потребностей и особым их сочетанием.

Вторым после потребности по своему мотивационному значению стоит понятие цели. Целью называют тот непосредственно осознаваемый результат, на который в данный момент направлено действие, связанное с удовлетворением актуализированной потребности.

Одной из центральных проблем занятий физической культурой как в учебное, так и во внеучебное время является мотивация студента. В процессе совершения поведенческих актов мотивы могут трансформироваться (изменяться). Мотивацию можно определить как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека. Ограниченный характер приобщения студентов к физической активности объясняется зачастую отсутствием устойчивой мотивации [2].

Исследования в этой области позволяют сделать вывод о том, что большинство людей занимается физической культурой, спортом и туризмом для того, чтобы получить удовольствие, развить свои способности, стать физически подготовленными и т. д. Можно выделить следующие более конкретные мотивы: получение удовольствия, поддержание формы, повышение мастерства, возможность посоревноваться, овладение новыми умениями и навыками, желание ощутить себя частью команды, желание выступить на более высоком уровне.

Большая часть мотивов, побуждающих людей заниматься физической культурой и спортом, внутренняя по своей сущности. При этом необходимо обеспечение ситуационных условий тренировки, отвечающих основным потребностям человека. Занятия физическими упражнениями из различных видов спорта, подвижные игры, двигательные методики служат своеобразной разрядкой, помогают дать выход накопившейся энергии, снять усталости, выплеснуть негативные эмоции.

Кроме физической силы, ловкости и других физических качеств занятия физической культурой, спортом и туризмом развивают и такие психологические качества личности, как воля,

выдержка, организованность, коллективизм, и способствуют становлению самооценки каждого обучающегося. В результате систематических тренировок в организме человека происходит совокупность изменений, способствующих развёртыванию механизма общей адаптации, направленной, в частности, на энергетическое и пластическое обеспечение специфических гомеостатических реакций, перестройку различных органов и систем, расширение их функциональных возможностей, совершенствование регуляторных механизмов. Это имеет важное значение для поддержания здоровья, повышения работоспособности, сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов.

При хорошей тренированности выпускника вуза совершенствуются взаимосвязи различных систем организма, улучшается внутрисистемная регуляция функций, благодаря чему происходит более рациональное распределение крови между слабо нагруженными и значительно нагруженными мышечными группами, а также более экономное расходование кислорода. Немаловажное значение в подготовке специалиста имеют и самостоятельные занятия, как в период обучения в вузе, так и в последующей профессиональной деятельности.

При выборе времени самостоятельных занятий важно помнить, что занятия целесообразно проводить за 1–1,5 часа до приема пищи или через 2–3 часа после нее, а заканчивать не позднее чем за 2–3 часа до сна. Восстановление функций организма после занятий физическими упражнениями происходит постепенно. Вначале приходит в норму сердечно-сосудистая система, затем возбудимость скелетных мышц, основной обмен, мышечная сила и в последнюю очередь физическая работоспособность. Занимаясь самостоятельно, студент должен знать о влиянии физической нагрузки на умственную работоспособность. Известно, что студенты, адаптированные к повышенным физическим нагрузкам, даже после интенсивной тренировки не испытывают спада интеллектуальных возможностей. Во время умственного перенапряжения (например, во время экзаменационной сессии) рекомендуется избегать высоких физических нагрузок, а нетренированным студентам следует отдавать предпочтение упражнениям со средней интенсивностью, чередуя ее с малой, так как таких студентов средняя нагрузка стимулирует, а высокая подавляет их умственную деятельность.

Большого внимания заслуживают организация и методика учебных занятий по физическому воспитанию с лицами, имеющими ослабленное здоровье и начальные формы его нарушений, а также недостаточно физически развитыми. Занятия с этими обучающимися имеют свои особенности. Прежде всего, требуется индивидуальный подход к каждому занимающемуся. При этом необходимо составить психологическую карту каждого студента, в которой должен отражаться характерологический раздел, состоящий из трех подразделов: моральные черты личности, волевые качества, эмоциональные проявления. Особо следует выделить такие черты, как отношение студента к своему физическому развитию, его увлеченность, трудолюбие, сознательность, инициативность, способность к самоанализу, общительность, доброжелательность и др.

Нагрузка должна быть индивидуальной, ее объем и интенсивность должны соответствовать уровню здоровья и физической подготовке студента. Субъективными показателями правильно выбранной нагрузки могут служить хорошие самочувствие, мышечный тонус, сон, аппетит, настроение, желание тренироваться; при этом каждому с целью самоконтроля рекомендуется вести дневник. Как известно, интенсивность нагрузки можно определять по частоте сердечных сокращений (ЧСС) – интегральному показателю физических и нервно-эмоциональных нагрузок на организм. Если ЧСС после выполнения физических упражнений составляет меньше 120–130 уд./мин, нагрузка считается малоинтенсивной (за исключением студентов специальных медицинских групп), средняя – 140–150 уд./мин, большая – до

180 уд./мин и выше (с такой нагрузкой могут заниматься тренированные здоровые молодые люди в возрасте до 35 лет). Целесообразно измерять ЧСС утром после сна, до тренировки, во время тренировки (несколько раз) и через 10–15 минут после нее. В целях самостоятельного контроля физической подготовленности можно рекомендовать так называемую утреннюю пробу Руфье, которая заключается в подсчете ЧСС в разных положениях тела после пробуждения.

Перед началом физических упражнений необходимо выполнение разминочного комплекса. Немаловажное значение в сохранении и укреплении здоровья имеют самостоятельные занятия лыжным спортом, плаванием, легкоатлетическими упражнениями, подвижными и спортивными играми и др. Игровая деятельность человека обычно носит активный, творческий характер, вызывающий целостную реакцию организма, и проходит с участием всех функциональных систем организма при ведущей роли психических процессов и деятельности мозга.

Спортивные и подвижные игры как средства физического воспитания студентов вузов являются составной частью программы учебной дисциплины «Физическая культура». Подвижными играми называются игры с относительно простыми правилами, где используются естественные движения, а достижение цели не связано с высоким физическим и психическим напряжением. В большинстве спортивных игр, в отличие от игр подвижных, с обеих сторон действуют не отдельные участники, а целые игровые коллективы. В этих условиях цель игры достигается в результате взаимодействия всех участников игрового коллектива.

Игра – это многогранное и во многом еще до конца не познанное явление, относящееся к сфере интеллектуальной, духовной жизни человека. Изучение простейших игр имеет особую ценность, поскольку они представляют собой часть так называемого игрового метода физического воспитания. Овладение ими позволяет успешно использовать этот самостоятельный вид физических упражнений в целях гармоничного физического и духовного развития современной студенческой молодежи, укрепления здоровья и повышения работоспособности. Игровая деятельность вызывает улучшение обменных процессов в организме, деятельности ЦНС, воспитывает и развивает внимательность, выносливость, ловкость, быстроту, силу и, что очень ценно, вызывает положительные эмоции.

Игры на месте, малоподвижные, подвижные и спортивные игры используются для воспитания решительности, настойчивости, сообразительности, ловкости, смелости, дисциплинированности. Игры считаются одновременно одним из важнейших средств системы физического воспитания, являясь также и методом проверки и закрепления прикладных умений и навыков. Коллективные игровые действия предполагают одновременное участие не менее двух игроков в решении конкретной игровой ситуации. Согласованность действий требует взаимопонимания, выражающегося в одинаковом понимании цели, места, времени и способа действий. Выпускники-аграрии отмечали большую роль игр (футбол, волейбол) в формировании важных психофизических качеств специалистов аграрного сектора экономики [1].

Через спортивные и подвижные игры успешно реализуются воспитательно-образовательные, оздоровительно-гигиенические и агитационно-пропагандистские задачи физического воспитания. Овладение играми открывает для каждого выпускника возможность самостоятельно использовать их в дальнейшей трудовой деятельности, организации своего отдыха и т. д. Особенно важно, что в результате систематических занятий этими интересными и доступными видами спорта воспитывается жизненно важная привычка к соблюдению режима и постоянным упражнениям и, таким образом, формируется здоровый образ жизни, способствующий достижению долголетия и творческой активности специалиста. Этот самостоятельный вид физических упражнений можно использовать для гармоничного физического

и духовного развития современной студенческой молодежи, укрепления здоровья и повышения работоспособности. Игры позволяют охватывать большой контингент занимающихся и воспитывать такие качества, как ловкость, смелость, координация движений, выносливость, быстрота, развитие тонкого мышечного чувства, подвижность пальцев, суставов, гибкость, скорость реакции, коллективизм и др.

Туризм – одно из наиболее эффективных и доступных средств физического воспитания и оздоровления всех возрастных групп населения, которое создает наиболее благоприятные условия для приобретения жизненно важных и природоохранных умений, навыков и формирования личности в целом. Кроме того, туризм является уникальным средством экологического образования и воспитания, что весьма актуально в условиях глобального экологического кризиса. Появляющиеся в современном образовании новые системы, технологии, подходы рождают новое психолого-педагогическое отношение к процессу обучения и воспитания будущих специалистов, получившее название инновационного.

Библиографический список

1. *Ильинич В. И.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов (научно-методические и организационные основы). М. : Высшая школа, 1978. 142 с.
2. *Миронова Г. Л.* Физическая культура, спорт и туризм как средства подготовки кадров высшей квалификации // Аграрный вестник Урала. 2012. № 10 (102). С. 47–49.
3. *Фомин В. А., Вавилов Ю. Н.* Физиологические основы двигательной активности // Физкультура и спорт. 1991. С. 163–164.